

チキチキ！ 第1回！カルヴァータ presents！

11/30(金)

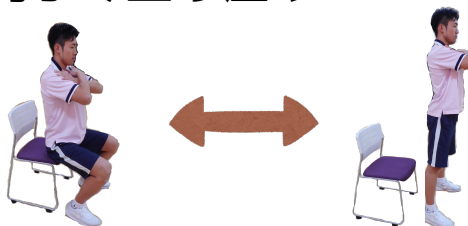
運と実力で1位を目指せ！ 筋運選手権！

朝の部11:20～
昼の部13:30～

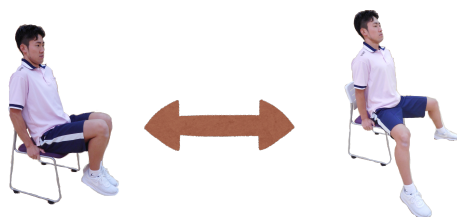
①スミス
ベンチプレス



②椅子で立ち座り

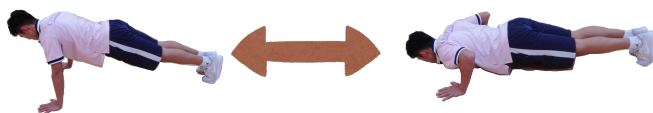


③椅子に座って脚をグーパー

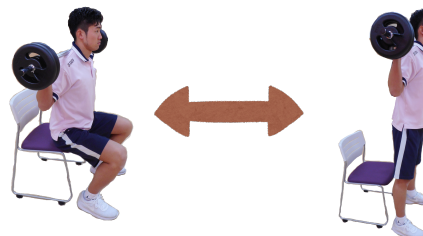


夜の部19:00～

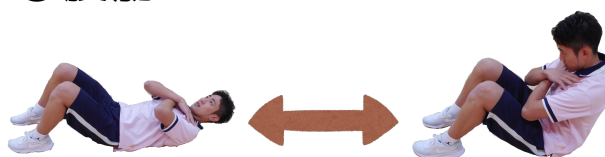
①腕立て伏せ



②バーベルでスクワット



③腹筋



朝・昼はくじ引きで種目回数の
ハンデが決まります！

夜はくじ引きで種目の重さの
ハンデが決まります！
ぜひご参加ください！

景品は・・・

1位:Pカード3000円分
2位:Pカード2000円分

※各部門ごとに
景品があります！

誰でも1位
になれる
チャンスあり！

～試飲会～

各部終了後、プロテインの試飲会を行います。
プロテインを飲んでしっかり筋肉をつけましょう！